

## Instrumento de Baycrest para una respuesta rápida del cuidador™

### **Cálmese (Hable con usted mismo)**

- De un paso atrás, respire profundo, hable con usted mismo de manera positiva

### **Atienda a la interacción sin reaccionar inmediatamente**

- Recuerde que esta persona no está bien, está afligida y no puede explicar el por qué

### **Reflexione sobre sus propios sentimientos**

- 1- ¿Qué estoy sintiendo? (Por ejemplo: enojo, frustración, preocupación, tristeza)
- 2- ¿Por qué me siento así?

### **Empatice con los sentimientos de la persona**

- 1- ¿Qué siente la otra persona?
- 2- ¿Por qué se siente de esa manera?

### **Responda**

- Ahora puedo responder

Este instrumento debe ser usado con el solo fin de proveer información y no como un sustituto de asesoría médica profesional. Por favor consulte con un profesional de la salud si tiene preguntas acerca de una condición médica específica.

Todos los derechos reservados. Centro Baycrest de cuidados Geriátricos

Una copia puede ser impresa, bajada de la web para uso personal no comercial